

## ☺ Setkání s ...

V gestalt terapii se snažíme podporovat proces růstu a rozvíjet lidský potenciál. Nemluvíme o okamžité radosti, okamžitým smyslovém povědomí, o okamžité léčbě. Proces růstu potřebuje čas. Nemůžeme prstě lusknout prsty a říci: „Tak a od teďka jsme veselí! jen do toho!“ Můžete se „zapnout“, jestli chcete, pomocí LSD, ale to nemá nic společného s poctivou prací v intencích toho přístupu, který nazývám gestalt terapií. V terapii nestačí dostat se přes hraní rolí. Musíme též zaplnit díry v osobnosti, aby se člověk stal celým a úplným. A zas, jak již bylo řečeno, tohle nemohou dělat „zapínači“. V gestalt terapii máme lepší způsob, ale není to žádná kouzelná zkratka...

Zastánci podmiňování vycházejí z nesprávného předpokladu. Jejich základní premisa, že chování je „zákon“, je obrovský nesmysl. Pokud bychom díky behavioristické reorganizaci našeho chování byli opravdu schopni dosáhnout větší jistoty z vlastního nitra a odstranit naučené umělé sociální role, pak jsme na straně behavioristů. ... Zdá se ovšem, že zbavit se bloků přináší úzkost. Samozřejmě prožíváte úzkost, když si máte osvojit nový způsob chování... Úzkost je vzrušení, *élan vital*, které máme v sobě a jehož uvolňování začíná váznout, když si nejsme jisti rolí, kterou máme hrát. Jestliže nevíme, zda se nám dostane potlesku nebo shnilých rajčat, začneme váhat a srdce začne uhánět o závod, vzrušení nemůže odplynout do aktivity a my máme trému. Takže definice úzkosti je velmi prostá: úzkost je mezera mezi *ted'* a *potom*. Jestliže jsi v *ted'*, nemůžeš pociťovat úzkost, neboť vzrušení se okamžitě přeměňuje v průběžnou spontánní aktivitu. Jestliže jsi v *ted'*, jsi tvořivý, jsi vynalézavý. Jsou-li tvé smysly připraveny, jestliže máš oči a uši otevřené tak jako každé malé dítě, najdeš řešení. Uvolnění do spontaneity, podpora z naší bytostné osobnosti - *ano*. Pseudospontaneita „zapínačů“, novopečených hedonistů typu „prostě něco udělejme, dejme si drogu, napijme se, udělejme si okamžitou radost“ - *ne*. Tak tedy existuje mezi Scyllou podmiňování a Charybdou „zapnutí“ ještě něco jiného - reálný člověk, člověk se svým vnitřním světem, vnitřním psychickým prostorem, ze kterého čerpá sílu k překonávání problému, ale i prostou radost z „teď a tady“...

Jak víte, momentálně probíhá ve Spojených státech vzpoura<sup>1</sup>. Zjišťujeme, že vyrábět věci a žít pro věci a pro jejich směňování není nejvyšším smyslem života. Objevujeme, že smysl života je v tom, že je žít, a to znamená, že s ním nelze obchodovat, konceptualizovat ho do různých systémů. Zjišťujeme, že manipulace a kontrola nejsou nejvyšším životním potěšením.... Jestli je nějaká šance přerušit cyklus vzestupu a pádu, je to na naší mládeži a na vás je, abyste ji podpořili. Toho lze dosáhnout jediným způsobem: stát se opravdovými, naučit se zaujímat stanovisko, rozvíjet vlastní nitro, pochopit základní principy existencialismu. Jsem to, co jsem, a v tomto okamžiku nemohu prostě být jiný, než jsem. A teď, trochu jako vodičko, „gestalt motlitba“:

Já dělám svoje a ty dělej taky svoje.

Nejsem na světě proto, abych žil podle tvých očekávání,  
a ty nejsi na světě, abys žil podle mých.

Ty jsi ty a já jsem já,

a jestliže náhodou najdeme jeden druhého, je to krásné.

Jestliže ne, nedá se s tím nic dělat.

---

(**Frederick S. Perls**, 1893 - 1970, představitel tzv. gestalt terapie, po rozchodu s psychoanal. hnutím založil (1952) v New Yorku Institut for Gestalt Therapy. Úryvky jsou z knihy Gestalt terapie doslova, Votobia 1996, 1. vydání Real People Press 1969)

---

<sup>1</sup> Pozn.: citace je z roku 1969, slovo „vzpoura“ tedy chápeme v kontextu: Amerika, šedesátá léta...